

## **BAB 1 : PENDAHULUAN**

### **1.1 Latar Belakang**

Masa remaja merupakan masa rentan gizi dimana kebutuhan energi dan zat gizi lainnya meningkat untuk kebutuhan pertumbuhan. Remaja putri akan mengalami peningkatan pada massa lemak sedangkan remaja putra mengalami peningkatan pada massa otot. Selain peningkatan kebutuhan energi dan zat gizi lainnya, masa remaja juga rentan dengan masalah gizi seperti gizi kurang, anemia, KEK (Kekurangan Energi Kronis), dan obesitas. Obesitas dapat terjadi baik pada anak-anak hingga usia dewasa.<sup>(1)</sup> Organisasi kesehatan dunia (WHO) menyatakan bahwa obesitas telah menjadi global epidemis dan sampai saat ini menjadi ancaman bagi seluruh masyarakat dan berkembang cepat di beberapa negara.<sup>(2)</sup>

Angka prevalensi obesitas pada remaja dengan IMT/U>25,0 mengalami peningkatan. Berdasarkan data WHO tahun 2016 prevalensi remaja dengan obesitas meningkat drastis dari hanya 4% pada tahun 1975 menjadi lebih dari 18% pada tahun 2016. Peningkatan ini terjadi dengan perbandingan 18% pada remaja perempuan dan 19% pada remaja laki-laki dengan obesitas. Hal ini disebabkan oleh peningkatan asupan makanan yang padat energi dan tinggi lemak diiringi dengan ketidakaktifan dalam melakukan aktivitas fisik lalu didukung juga oleh perubahan pola makan yang dipengaruhi oleh lingkungan dan sosial serta kurangnya kebijakan dari beberapa sektor pendukung.<sup>(2)</sup>

Hasil Riset Kesehatan Dasar tahun 2013 melaporkan bahwa jumlah prevalensi remaja obesitas (menurut IMT/U) adalah 2,5%. Data Riset Kesehatan Dasar tahun 2018 menunjukkan bahwa jumlah prevalensi remaja obesitas adalah 4,8%. Hal tersebut menunjukkan bahwa terjadi peningkatan prevalensi remaja usia 13-15 tahun

dengan obesitas sebanyak 2,3%.<sup>(3, 4)</sup> Menurut data Riset Kesehatan Dasar tahun 2018 untuk Provinsi Sumatera Barat angka prevalensi remaja obesitas usia 13-15 tahun adalah 4,3%. Jika dibandingkan dengan data Riset Kesehatan Dasar tahun 2013 prevalensi remaja obesitas di Provinsi Sumatera Barat mengalami peningkatan sebesar 2,2% dengan prevalensi remaja obesitas 2,1%.<sup>(5, 6)</sup>

Peningkatan massa tubuh atau biasanya disebut dengan obesitas merupakan suatu hal yang terjadi karena penimbunan lemak di dalam tubuh yang berlebihan. Obesitas merupakan salah satu permasalahan remaja yang paling diresahkan, karena dapat menurunkan rasa percaya diri dan penyakit lanjutan. Umumnya obesitas banyak terjadi pada remaja perempuan dikarenakan remaja perempuan memiliki timbunan lemak tubuh lebih banyak dibanding remaja laki-laki dengan perbandingan normal antara lemak dan berat badan adalah sekitar 25-30% untuk perempuan dan 18-23% untuk laki-laki. Remaja perempuan yang memiliki lemak tubuh lebih dari 30% dan remaja laki-laki yang memiliki lemak tubuh 25% dianggap mengalami obesitas.<sup>(7)</sup>

Permasalahan gizi pada remaja terjadi salah satunya karena rendahnya pengetahuan remaja terkait gizi seimbang. Pengetahuan mengenai gizi seimbang nantinya akan berpengaruh terhadap perilaku makan remaja sehingga pengetahuan gizi seimbang sangat penting diberikan kepada remaja guna mengubah perilaku makannya. Perilaku remaja yang dipercaya menyebabkan masalah gizi beberapa diantaranya yaitu melewatkan waktu makan, memilih makanan selingan yang kurang tepat, kurangnya pemberitahuan dari orangtua maupun lingkungan sekitar terkait pemilihan makanan dari luar rumah, ketakutan akan obesitas terutama pada remaja putri, tidak teratur dalam konsumsi makanan, ketakutan terhadap makanan yang akan menimbulkan jerawat atau kerusakan pada wajah, serta kurang konsumsi air

putih.<sup>(7)</sup>Perubahan perilaku pada remaja terutama perilaku makan merupakan salah satu bentuk perubahan perilaku yang mengarah pada perilaku makan yang sesuai dengan gizi seimbang maupun perilaku makan yang tidak sesuai dengan gizi seimbang. Perilaku makan sesuai gizi seimbang adalah sebuah perilaku mengkonsumsi makanan sehari-hari yang sesuai dengan kebutuhan gizi individu agar hidup sehat dan produktif.<sup>(1)</sup>

Rendahnya pengetahuan remaja terkait gizi seimbang dapat dilihat pada penelitian yang dilakukan sebelumnya oleh Nurhalisa Nurdin pada tahun 2019 terhadap siswa SMP di Kabupaten Minahasa Tenggara yang menunjukkan bahwa persentase pengetahuan siswa yang kurang baik terkait gizi seimbang mencapai 57,8%. Sedangkan, persentase pengetahuan siswa terkait gizi seimbang setelah dilakukan penyuluhan naik drastis mencapai 80%. Hal ini menunjukkan bahwa terdapat peningkatan antara pengetahuan sebelum dan sesudah dilakukannya penyuluhan tentang gizi seimbang.<sup>(7)</sup>Penelitian ini sejalan dengan penelitian Risma Meidiana pada tahun 2018 terhadap remaja overweight dan obesitas di SMP Negeri 04 Kota Bengkulu dan SMP IT IQRA' Bengkulu yang menunjukkan bahwa terjadi peningkatan pengetahuan terkait pengetahuan dan sikap gizi remaja *overweight* dan obesitas yang dilakukan menggunakan media audio visual dan *leaflet*. Peningkatan pengetahuan dan sikap dilihat dari nilai rata-rata sesudah diberikan edukasi yang lebih tinggi dibandingkan dengan nilai rata-rata sebelum diberikan edukasi gizi.<sup>(8)</sup>

Penelitian yang dilakukan oleh Dila Yudita Putri pada siswi di SMA 10 Kota Padang tahun 2013 mengenai faktor yang berhubungan dengan perilaku makan remaja putri di SMAN 10 Kota Padang menyebutkan bahwa sebagian besar remaja putri sudah memiliki perilaku makan yang sehat dengan presentase 73,8% dan remaja putri dengan gambaran psikologis yang baik terhadap perilaku makan dengan

presentase 76,2%. Selain itu, hampir keseluruhan remaja putri yang dipengaruhi budaya dalam pemilihan makanan dengan presentase sebesar 96,4% dan lebih dari separuh remaja putri dalam pemilihan makan sehat dipengaruhi oleh media maupun periklanan dengan presentase 64,3%.<sup>(9)</sup>

Pendidikan mengenai gizi seimbang pada remaja dapat diberikan dengan berbagai cara salah satunya menggunakan media *e-booklet* yang didesain secara menarik. Pemilihan *e-booklet* sebagai media edukasi gizi dilihat dari kelebihan yang bisa mengkombinasikan materi dengan tulisan dan gambar yang menarik sehingga lebih lengkap, rinci, dan edukatif. Selain itu, *e-booklet* juga bisa dibawa kemana saja dan dibaca berulang kali. *E-booklet* ini berisikan materi terkait perilaku makan yang sesuai dengan pedoman gizi seimbang dan dikemas secara ringkas sehingga dapat dimengerti oleh remaja tingkat SMP.<sup>(10)</sup> Penelitian sebelumnya menggunakan media *e-booklet* dilakukan oleh Nurul Riau Dwi Safitri terhadap pengetahuan dan sikap gizi seimbang remaja *overweight* pada tahun 2016. Penelitian ini menyatakan bahwa media edukasi menggunakan *e-booklet* berpengaruh dan menunjukkan peningkatan terhadap pengetahuan dan sikap gizi seimbang remaja.<sup>(11)</sup>

Pemilihan *e-booklet* sebagai media edukasi terhadap remaja obesitas di SMP dikarenakan *e-booklet* bisa menampilkan kombinasi antara tulisan dan gambar dengan menarik dan rinci, sehingga remaja bisa dengan mudah memahami materi yang disampaikan di dalam *e-booklet*. *E-booklet* juga mudah disimpan dan tidak memakan kapasitas memori yang banyak, karena ukurannya yang tidak terlalu besar. Selain itu, untuk menggunakan *e-booklet* juga tidak mengharuskan penggunaan jaringan internet, jaringan internet hanya dibutuhkan saat mendownload *e-book*. Sehingga, remaja bisa membaca dan belajar walaupun tidak tersambung dengan jaringan internet.



Berdasarkan data Dinas Kesehatan Kota Padang tahun 2018 persentase remaja obesitas usia 13-15 tahun yang berada di tingkat Sekolah Menengah Pertama (SMP) adalah 23,3%. Data Dinas Kesehatan Kota Padang juga menunjukkan bahwa Kecamatan Padang Timur merupakan daerah dengan persentase remaja obesitas usia 13-15 tahun yang paling tinggi yaitu 21,56%. Puskesmas Andalas yang merupakan puskesmas yang berada di ranah Kecamatan Padang Timur telah melakukan pengukuran terkait status gizi remaja pada bulan September tahun 2019, dari hasil pengukuran didapatkan persentase remaja obesitas usia 13-15 tahun paling tinggi berada di SMP N 8 Padang dengan persentase 7,6%.<sup>(12)</sup>

Berdasarkan survei awal yang telah dilakukan terhadap 10 remaja obesitas di SMP 8 Kota Padang menunjukkan bahwa perilaku makan sesuai gizi seimbang belum diterapkan dengan baik oleh remaja. Hal ini dilihat dari jawaban remaja pada lembar pengetahuan, sikap, dan perilaku makan. Hasil survei awal menunjukkan bahwa 50% remaja belum mengetahui penyebab dari obesitas dan 70% remaja masih belum mengetahui pencegahan dari obesitas. Selain itu, persentase remaja yang belum mengetahui pembagian zat gizi sesuai dengan fungsinya sebanyak 30% dan 10% remaja belum mengetahui terkait isi piring makan dan porsi yang benar.

Survei awal mengenai sikap remaja menunjukkan bahwa 90% remaja menganggap bahwa minum susu dapat menggantikan zat gizi yang seharusnya didapatkan ketika sarapan dan 20% remaja beranggapan bahwa makanan seperti batagor dan siomay dapat dijadikan makanan pelengkap pengganti makanan pokok, lauk-pauk, sayur, dan buah-buahan.

Survei awal terkait perilaku makan remaja menunjukkan bahwa konsumsi buah-buahan masih tergolong rendah dengan persentase 50% remaja yang mengonsumsi buah-buahan hanya satu kali dalam seminggu dan 20% remaja

tidak mengkonsumsi buah-buahan dalam seminggu. Selain itu, remaja masih belum memiliki jadwal makan yang baik dilihat dari persentase remaja yang makan 3 kali sehari dalam seminggunya hanya 40%. Konsumsi sayuran pada remaja juga masih tergolong rendah dilihat dari persentase remaja yang mengkonsumsi sayuran hanya satu kali dalam sehari sebanyak 30% dan 20% remaja tidak mengkonsumsi sayuran ketika makan. Salah satu kebiasaan lain yang dilakukan remaja adalah konsumsi mi instan dan minuman manis seperti coklat, kopi, dan teh manis, 40% remaja masih mengkonsumsi mi instan 3-5 kali dalam seminggu sedangkan untuk remaja yang mengkonsumsi minuman manis 4 kali dalam seminggu sebanyak 20% dan 20% remaja mengkonsumsi minuman manis setiap hari. Hal tersebut terjadi dikarenakan remaja belum pernah mendapatkan edukasi mengenai perilaku makan yang sesuai dengan gizi seimbang, sehingga pengetahuan mengenai gizi seimbang masih sangat kurang.

Berdasarkan latar belakang yang telah dijelaskan tersebut, peneliti akan melakukan penelitian mengenai “Pengaruh Edukasi Gizi dengan Media *E-booklet* Terhadap Perubahan Perilaku Makan Sesuai Pedoman Gizi Seimbang (PGS) Pada Remaja Obesitas Di Kota Padang Tahun 2020”.

## **1.2 Rumusan Masalah**

Apakah ada pengaruh edukasi gizi dengan media *e-booklet* terhadap perubahan perilaku makan sesuai dengan pedoman gizi seimbang pada remaja obesitas di Kota Padang Tahun 2020.

### 1.3 Tujuan Penelitian

#### 1.3.1 Tujuan Umum

Secara umum penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh edukasi gizi dengan media *e-booklet* terhadap perilaku makan gizi seimbang pada remaja obesitas di Kota Padang.

#### 1.3.2 Tujuan Khusus

1. Mengetahui distribusi rata-rata skor pengetahuan gizi remaja obesitas di Kota Padang sebelum dan sesudah diberikan edukasi gizi.
2. Mengetahui distribusi rata-rata skor sikap remaja obesitas di Kota Padang sebelum dan sesudah diberikan edukasi gizi.
3. Mengetahui distribusi rata-rata skor tindakan remaja obesitas di Kota Padang sebelum dan sesudah diberikan edukasi gizi.
4. Mengetahui perbedaan rata-rata skor pengetahuan gizi remaja obesitas di Kota Padang sebelum dan sesudah diberikan edukasi gizi.
5. Mengetahui perbedaan rata-rata skor sikap remaja obesitas di Kota Padang sebelum dan sesudah diberikan edukasi gizi.
6. Mengetahui perbedaan rata-rata skor tindakan remaja obesitas di Kota Padang sebelum dan sesudah diberikan edukasi gizi.

#### 1.4 Manfaat Penelitian

1. Bagi sekolah hasil penelitian bisa digunakan sebagai masukan kepada sekolah agar memberikan materi dan pembelajaran mengenai gizi seimbang untuk merubah perilaku makan siswa menjadi lebih baik.
2. Bagi Fakultas Kesehatan Masyarakat sebagai bahan untuk memperkaya literatur mengenai edukasi gizi perilaku makan dengan media *e-booklet*.

3. Sebagai literatur dan masukan bagi peneliti selanjutnya agar mendapatkan media yang lebih baik dan efektif untuk digunakan dalam penelitian.
4. Sebagai salah satu cara bagi pihak sekolah SMP N 8 Kota Padang yang dapat digunakan dalam proses pembelajaran untuk menyampaikan materi terkait perilaku makan yang sesuai pedoman gizi seimbang dengan media *e-booklet*.
5. Bagi peneliti dapat menambah wawasan dan pengalaman tentang edukasi gizi mengenai perilaku makan yang sesuai dengan pedoman gizi seimbang menggunakan media *e-booklet* serta dapat mengaplikasikan ilmu yang telah didapatkan selama mengikuti perkuliahan di Prodi Ilmu Gizi Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Andalas.

#### 1.4 Ruang Lingkup Penelitian

Ruang lingkup penelitian ini mencakup pengaruh edukasi gizi dengan menggunakan media *e-booklet*. Variabel independent dalam penelitian ini adalah edukasi gizi terkait pedoman gizi seimbang pada remaja obesitas sedangkan variable dependent adalah perilaku makan yang mencakup pengetahuan, sikap, dan tindakan remaja obesitas. Penelitian ini dilakukan di SMP N 8 Padang pada bulan Januari - November 2020. Tujuan dilakukannya penelitian adalah untuk mengetahui pengaruh edukasi gizi dengan media *e-booklet* terhadap perubahan perilaku makan sesuai pedoman gizi seimbang pada remaja obesitas yang dilakukan terhadap siswa kelas VII dan VIII. Penelitian ini merupakan penelitian dengan metode *quasi eksperimen* memakai rancangan *one group pre test - post test* dengan teknik pengambilan sampel *purposive sampling* yang melibatkan siswa kelas VII dan VIII di SMP N 8 Padang tahun 2020.